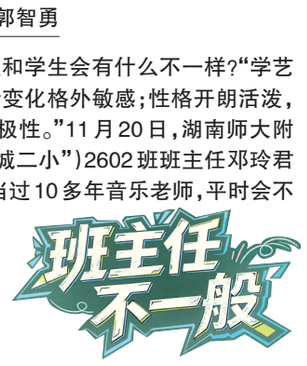
当过10多年音乐教师的湖南师大附中星城二小语文老师、班主任邓玲君，擅长用音乐增强学生活力和班级凝聚力

课堂响起配乐诗，她唱着歌带娃成长

长沙晚报全媒体记者 陈良 通讯员 郭智勇

教过音乐的老师当班主任，管理班级和学生会有什么不一样？“学艺术的人情感细腻丰富，对学生细微的情绪变化格外敏感；性格开朗活泼，更容易激发孩子们学习和参加活动的积极性。”11月20日，湖南师大附中星城实验第二小学（以下简称“附中星城二小”）2602班班主任邓玲君老师接受长沙晚报记者采访时说，“我曾当过10多年音乐老师，平时会不自觉地把音乐融入班级管理工作中，增强学生活力和班级凝聚力。我经常给孩子们放歌听，带着孩子们一起唱歌，唱着唱着，他们就长大了、懂事了。”





→每次上课，她都会提前准备一些好听的儿歌和配音乐的诗词朗诵，有人注意力不集中，放一段配乐诗歌，同学们就会回过神来，认真听课。 长沙晚报全媒体记者 林暘 摄

扫码看辣视频 班主任不一般

班主任档案

邓玲君：湖南师大附中星城实验第二小学语文老师、2602班班主任，曾担任中学音乐教师10余年，善于把音乐融入班级管理和教学工作中，所带班级多次在望城区体育、音乐比赛中获奖。

用音乐培养孩子好习惯，增加专注力

“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少。啦啦啦……”20日上午，第二节课的铃声响起后，该校2602班的同学们立即坐下来，跟着音乐的节奏唱起了《春晓》。邓玲君说：“音乐的魅力，让孩子们很快爱上并适应了小学生活，各种行为、习惯越来越好。”

1999年，邓玲君从湖南第一师范学院普师专业毕业后，回到老家安化县的一所乡镇中学，成为一名音乐教师。此后10余年，她带领学生参加安化县、益阳市的各种音乐比赛和艺术展演，多次获奖。2012年，一直喜欢语文的邓玲君主动转岗，调至安化县一所小学担任语文老师。2019年，她被作为名优特教师引进望城，来到附中星城二小。

刚到附中星城二小，邓玲君便被委以重任，担任1401班语文老师、班主任，兼任语文教研组长。2020年9月，邓玲君担任2005班班主任、语文老师，一直到今年7月。今年9月，她成为新一年级2602班班主任、语文老师。

“刚进小学的一年级孩子最难带，各种行为习惯还没有养成，要一点点教他们。”邓玲君说，这时，音乐就成为她最好的“助手”。每次上课，她都会提前准备一些好听的儿歌和配音乐的诗词朗诵，比如《春晓》《江南》《咏鹅》《登鹳雀楼》等。“江南可采莲，莲叶何田田。鱼戏莲叶间，鱼戏莲叶东……”上课铃响了，有人还在教室里到处跑，只要一听到音乐声，就会马上坐下来，准备上课；上课时，有人注意力不集中，思想开小差，放一段配乐诗歌，同学们就会回过神来，认真听课；下午有人打瞌睡，跟着音乐唱一下儿歌，孩子们精神头立即好了。

“在9月份举行的全校一年级常规展评活动中，2602班的孩子们表现良好，获得特等奖。”邓玲君告诉记者，虽然入学只有两个多月，孩子们已经发生蜕变，养成了良好的行为习惯，成为一名合格的小学新生。

带领学生参与文体活动，人人都是小演员

“2005班是我到附中星城二小后带得最久的一个班，从一年级一直带到六年级毕业。”说起2005班，邓玲君至今充满温馨回忆。

从2020年入学起，2005班的孩子们就在邓玲君的带领下，积极参加学校各种文体活动。“每年校园艺术节，我们班的每个节目都由我改编、导演，所有孩子都是小演员，都要上台表演。我会根据每个孩子的特点分配角色，自己也会参与其中，和孩子们一起排练、演出。”她说。每年寒假学校组织开展的“体育达人秀”，她都会亲自参与打卡，激发每个孩子的热情，带着他们一起跳长绳，几乎每年都是年级第一名。

同学们不仅学习认真、成绩良好，音乐、体育方面同样表现突出。2025年，2005班代表附中星城二小参加望城区成建制班级合唱比赛。“我们班选择了《编花篮》《一荤一素》两首歌，音乐老师教唱歌曲，我对队列队形、舞蹈动作等进行创新编排，孩子们努力训练，获得了一等奖。”邓玲君说。

体育比赛中，2005班也是一员健将。2024年，该班在望城区“班BA”比赛中获得亚军。“我虽然不会打篮球，但每次训练和比赛，我都会到现场给孩子们加油、鼓劲。”邓玲君说，在她的带动下，其他孩子和家长都积极参与、全力支持，成为最强后援团，进一步增强了班级的凝聚力。

“我觉得2005班的优秀，得益于一个好传统，就是每一次参加活动或比赛，所有的人都要参与。”她说，现在2602班也是一样，所有孩子都会参加学校开展的活动，全面贯彻“人人参与”“全员文体”的教育理念。

把音乐融入班级管理，带来意想不到的收获

“学艺术的人，情感更加细腻，观察力更加敏锐。”邓玲君说。10多年学习、教授音乐的经历，让她不自觉地把音乐融入班级管理工作中，使她对学生细微的情绪变化格外敏感，总能敏锐地捕捉到班级里悄然发生的点滴变化。

有一次，1401班去校外参加劳动与实践活动前，细心的邓玲君发现一名个子较矮的学生情绪低落。原来，这个孩子由于个子小，担心去校外后不能照顾好自己，或是受别人欺负。邓玲君便安排一名个子较高的学生当组长，并交代他要照顾好其他个子较小的同学。后来，全班同学开开心心地完成了这次劳动与实践活动。“通过这次事件，我也告诉孩子们在平时的学习、生活中要互相帮助、互相照顾，同学间的关系更好了、感情更深了。”邓玲君说。

令人欣慰的是，在邓玲君的言传身教之下，孩子们也渐渐拥有了一双“慧眼”。“一次，一个孩子在作文中写道：原来，邓老师的黑眼圈是加班加点给我们批改作业时熬出来的。邓老师，辛苦了！”她告诉记者，一天晚上7时，这名学生回学校拿落在教室里的校服，经过她的办公室时看到她还在低头认真批改作业，于是便有了这样的感慨。“一个小学四年级的孩子，能有这样的观察力，能写出这样的话语，让我大为感动。”

“音乐潜移默化地影响了我，也不知不觉融入了我的班主任管理和教学中，给我带来了许多意想不到的收获。”邓玲君说，今后会更多地运用音乐的方法，搞好班级管理和教学工作，培养更加自信、更加阳光、更加优秀的“雷小锋”。

11月30日起 又一批药品降价惠民

第十二批国家药品集采新政即将落地

长沙晚报11月21日讯（全媒体记者 徐媛）30日，全省将正式落地第十二批国家药品集采新政，又一批药品实现降价惠民。本次政策设置差异化评估规则，兼顾基层医疗机构用药实际，同步稳定供应、限价控价、提速回款，方便群众在家门口用上平价优质药品。

近日，湖南省医保局印发《关于做好第十二批国家组织药品集中带量采购中选结果执行工作的通知》（以下简称《通知》），本次集采落地范围覆盖全省各级公立医疗机构、驻湘部队医院以及参与报量的医疗机构，同时鼓励医保定点医药机构自主参与。

《通知》明确公立医疗机构优先采购、使用集采中选药品，畅通中选药品进院渠道，禁止网外采购、变相加价等行为。在足额完成约定采购量的前提下，医疗机构可根据临床需要采购价格适宜的非中选药品。其中，挂网价格低于同品种最高中选价格的非中选过评药品，不纳入非中选协议评估，给临床留出合理用药空间。

我省设置了差异化评估规则，适配基层用药特点。未通过紧密型医联体统一报量的基层医疗卫生机构，单个品种固体制剂填报需求量少于100片/粒、液体制剂少于50支/瓶/袋的，协议评估时相应约定采购量不绑定具体厂牌。

纳入国家和我省重点监控合理用药药品目录或因公共卫生事件、临床指南药物推荐级别变化等因素导致临床需求发生重大变化等情形，完成中选产品约定采购量确有困难的，以“使用比例”代替“使用数量”协议评估。

中选企业是药品质量和供应第一责任人，要求每个市州原则上配备不少于3家配送企业，覆盖辖区全部参与集采的医药机构，建立应急储备和产能报告制度。如中选企业无法稳定供货，医疗机构可切换其他中选产品，对应采购量视同完成约定采购量。不履约的企业，将被上报联采办、取消中选资格、列入违规名单并开展失信评级。

全省医保部门实行“每月监测、季度通报、年度评估”，集采执行情况纳入医疗机构医保协议年度考核，重点监测采购进度、中选药品占比等指标。对进度滞后、超比例采购高价非中选药品的机构，将采取约谈、拒付医保结算资金、扣减年度医保预留金等惩戒措施。

爹爹出现“果冻腹”，8小时手术成功治疗

出现不明原因的持续腹胀腹痛、腹围快速增长，需及时就医

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张璋

腹膜肿瘤尤其是腹膜假黏液瘤，是一种临床极为罕见的低度恶性肿瘤。由于早期症状隐匿，常表现为腹痛、腹胀，容易被误诊为普通阑尾炎或消化道问题。不少患者确诊时，腹腔内已积聚大量胶冻状黏液，肚子逐渐变大，民间俗称“果冻腹”。一名77岁的患者，饱受持续性上腹部胀痛的苦恼，辗转就医，最终来到湖南航天医院腹膜肿瘤中心进行相关治疗后，顺利出院。

疾痛中相遇
他辗转8家医院就医，在“家门口”遇见专科团队

4个多月前，77岁的陈先生饱受病痛折磨，出现持续性上腹部胀痛。受病痛影响，他食欲严重下降，无法正常进食，长期的躯体不适让他的生活受到极大影响。

陈先生的就医路并不顺利。他腹围一天天增大、腹胀反复，家人带着他到多地就医，一度以为是消化道问题。确诊腹膜肿瘤后，“到哪里治、能不能治”又成一家人的焦虑。为得到有效治疗，家人带着他辗转省内8家医院，始终未能获得有效诊疗方案，病情无法得到控制。

转机来自湖南航天医院腹膜肿瘤中心的成立。作为全省首个腹膜肿瘤中心，该院特聘我国腹膜假黏液瘤及腹膜转移癌治疗领域知名专家、北京航天中心医院黏液瘤科主任许洪斌教授为首席专家，同时成立“知名专家工作室”“腹膜肿瘤中南会诊中心”。

近日，患者来到湖南航天医院腹膜肿瘤中心就医。入院时，他伴有重度肝功能损害，转氨酶、胆红素等关键肝功指标极为异常，身体机能差，为后续治疗带来难度。多学科团队为他进行系统评估，制定了包括肿瘤细胞减灭术、腹腔热灌注化疗、围手术期康复锻炼在内的个体化治疗方案。



针对患者严重的肝功能损伤问题，许洪斌教授团队决定暂缓手术计划，先开展专业护肝对症治疗。经过系统干预，患者转氨酶、胆红素等肝功指标恢复正常，肝功能改善，身体状态达到基础手术条件。团队通过CT影像检查评估肿瘤分布范围，发现肿瘤主要集中在双侧膈肌、脾脏、大网膜及盆腔区域，未侵犯直肠等脏器，无广泛远处侵袭，具备满意减瘤手术的基础，可通过手术实现肉眼无肿瘤残留，或残留小于2.5毫米的理想治疗效果。

该院普外医学部副主任、副主任医师黄焱介绍，在患者肝功能恢复稳定、术前各项准备工作就绪后，团队为患者开展高难度腹膜肿瘤减瘤手术+腹腔热灌注化疗。手术涉及组织器官多，专家团队精准操作，全程历时8小时，手术顺利完成。

在完整切除肿瘤组织后，团队同步为患者实施腹腔热灌注化疗，有效清除腹腔内微小残留肿瘤细胞，降低术后肿瘤复发转移风险，巩固手术治疗效果。



与生命对话
五六根引流管旁，一声声鼓励陪他站立起来

待患者生命体征平稳、身体状态稳定后，医护人员将他转入普通病房，进行后续康复治疗。在医护团队的精细化护理、对症康复训练下，患者恢复状态良好，腹胀症状消失，可正常进食，肝功能、各项身体指标逐步恢复正常，无出血、肠漏等术后并发症发生。

黄焱表示，腹膜肿瘤患者往往经历过反复就医的苦恼，病痛压力、心理压力都大。医护人员面对的，不仅是一种罕见病的诊断，更是一个辗转多地就医、身心俱疲的人。陈先生的依从性相对还好，但术后身上需要带着多根引流管，他对下床活动有顾虑。

“我们告诉他，即使身上有五六根引流管，也可以做到早期下床。”普外医学部护士长、副主任护师罗菊花介绍，护士常常俯下身，一声声鼓励他先在床边坐一坐。坐稳后，护士又细心地把各根管道逐一捋顺、妥善安置，让他“轻装上阵”，再扶着他借助助行器站起来、走起来。

“我能好起来吗？”“要多久才能恢复？”医护人员总是耐心劝慰陈先生，“加速康复理念”要贯穿术前术后，术前进行预康复管理，术后早期下床预防肠粘连。护士们指导他做踝泵运动，以预防血栓，同时做好呼吸功能锻炼和早期肠内营养管理。

比治疗更需关注的，是病友间的相互打气。一名腹膜肿瘤术后恢复得又快又好的女士对陈先生说：“患上这种罕见病的人，每过一天，我们就赚了一天；每天睁开眼睛见到太阳，就是美好的一天。”

“大家都在鼓励我，我将重新树立起对生活的信心！”陈先生说。

健康解码
罕见病不等于无路可走 早识别早治疗

黄焱介绍，腹膜假黏液瘤具有三个明显特征。

第一，发病率极低，临床属于罕见病。在全世界范围内的报道中，该病的年发病率约为百万分之二。正因为病例数量少，它未被列入常见病范畴。很多非专科医生在执业生涯中，可能接触不到几例这样的患者。

第二，源头受限，发生链条长。超过90%的病例，继发于阑尾黏液性肿瘤破裂，少数源于卵巢、胰腺等部位的黏液性肿瘤。上述原发肿瘤本身发病率就不高，而且必须要在发生破裂时，分泌“果冻样”黏液的细胞脱落并播散到腹膜表面才能形成。如果原发病灶及早被切除或未破裂，腹膜假黏液瘤就不会发生。

第三，症状隐秘，但无需过度恐慌。这种病起病隐匿，早期没有特异症状，很多是体检或因其他手术偶然发现。晚期表现，随着腹腔内大量胶冻状黏液积聚，患者会出现进行性腹部膨隆（肚子逐渐变大）、腹胀、消瘦等。如果本身没有阑尾或卵巢黏液性肿瘤的病史，且腹部B超等常规检查无异常，不必担心会无缘无故发生此病。出现不明原因的持续腹胀腹痛、腹围快速增长时，需及时就医排查腹膜假黏液瘤。

治疗上采取“肿瘤细胞减灭术+腹腔热灌注化疗”，操作难度大、学习曲线长，国内能开展的专家极少。湖南航天医院腹膜肿瘤中心通过首席专家常态化坐诊、手术带教、多层级会诊平台，为患者提供从诊断、手术到术后康复的“一站式”全链条服务。

黄焱提醒，对患者来说，确诊后应尽快到有经验的专科进行多学科评估；术后在医护人员指导下坚持早期下床、做踝泵运动、进行呼吸功能锻炼和早期肠内营养管理，预防肠粘连和血栓；出院后遵医嘱规律复查。

扫码看辣视频

“愈”见故事46

本版插画/何朝霞